

# Enero



Pick a **better snack**™

Play	Frozen Fruit	Catch	Garbanzo Beans /Chick Peas	Salad Greens
March	Park/Climb	Run	Canned Fruit	Black Beans
		Family Ate Meal Together		
Black-eyed Peas	Stretch		Walk	Tropical Fruit
Mango	Play	Canned Beans	Papaya	Garbanzo Beans /Chick Peas
Walk	Edamame	Mango	Bowl	Sled

**PLAY  
YOUR  
WAY.**

**ONE  
HOUR  
A DAY.**



[www.idph.state.ia.us/pickabettersnack](http://www.idph.state.ia.us/pickabettersnack)



Pick a **better snack**™ puede ayudarte a disfrutar más frutas y verduras. Completa la tarjeta marcando con una cruz en los cuadros de frutas, verduras o de actividades físicas que ya hayas probado. Lograrás un “bingo” cuando completes una línea diagonal, horizontal o verticalmente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA siglas en inglés) y Iowa Food Assistance Program que ofrecen asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado o visite [www.yesfood.iowa.gov](http://www.yesfood.iowa.gov). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



## NOTA PARA LOS PADRES:

### De madre a madre

Mi hijo regresó de la escuela un día y me dijo, “¡Mamá, tenemos que comprar kiwi!” Pensé, “¿Dijo caramelos o kiwi?” Desde entonces, he comenzado a preguntar a mis niños qué tipo de frutas y verduras comen en la escuela y cuáles son las que les gustan. Efectivamente, cuando compro esas frutas y verduras nunca se desperdician. Cuando les compro frutas y verduras, sé que estoy haciendo que la opción saludable sea la más fácil para ellos.

~ **Adrienne, madre de dos niños, de Iowa.**

## CONSEJOS DE NUTRICIÓN

**¿EL SÁNDWICH DE ENSALADA DE HUEVO DE MI LONCHERA SEGUIRÁ SIENDO SEGURO PARA EL CONSUMO A MEDIO DÍA?**

**POR RESPUESTAS A ESTA Y OTRAS PREGUNTAS, LLAME A LA LÍNEA ANSWERLINE 800-262-3804 DE IOWA STATE UNIVERSITY O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A ANSWER@IASTATE.EDU.**

**PLAY YOUR WAY.  
ONE HOUR A DAY.**



El invierno ofrece nuevas formas creativas para hacer actividades en el exterior. ¡Eche un vistazo a estas divertidas actividades invernales!

- Organice una fiesta de trineos o monopatines con su familia o todo el vecindario.
- Armen un fuerte de nieve, un muñeco ¡o hasta una guerra de bolas de nieve!
- Cuando haga demasiado frío como para jugar afuera, lleve a la familia hasta el centro comercial más cercano para dar una caminata ágil y mirar las vidrieras.
- Visite la biblioteca. Es un excelente recurso para conseguir libros y videos sobre actividad física para niños y adultos. Pueden hacer actividades físicas juntos, ¡y es gratis!

Lograr 60 minutos de actividad física por día, de cualquier forma, puede ayudar a mantener a los niños saludables. Durante los meses de invierno los niños pasan mucho tiempo en el interior. Cuando seleccione actividades en el interior, elija aquellas con algún tipo de actividad física. Jugar a los bolos, patinar o recorrer el centro comercial son opciones más activas que mirar una película.

**NOMBRE DEL NIÑO**

ha jugado Pick a better snack™ este mes.

**FIRMA**